けんこうだより

中通小学校
保健室
No.10
令和6年12月25日

さあ、楽しい冬休みです！

いよいよ冬休みが始まります。そして今年も残りわずかとなりました。みなさんにとってこの１年はどんな年だったでしょうか？良いこと、思い通りにいかないこと…、いろいろなことがあったかと思います。来年も新たな目標に向かって、心も体も元気に過ごせる１年にしましょうね。

冬休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています。よい年をむかえてくださいね！

～あったかい重ね着のポイント～

□肌着を着る

肌に直接当たるので汗を吸う素材がオススメです。速乾性があれば体が冷えません。

□２～４枚の重ね着

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので着る枚数が少ないと効果が低くなります。

□外側は風を通さない

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。

～勉強の効率アップのコツ～

□適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩した方が集中できるのです。

□しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

□部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。１時間に一度くらいは窓を開けましょう。

～冬休み前清掃強調週間～

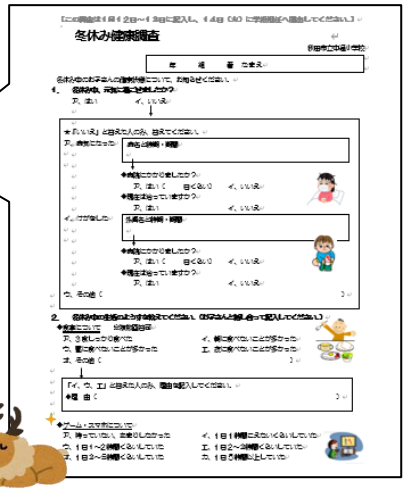
今年もお世話になった学校に感謝の気持ちをこめて、１６日（月）～２０日（金）に大掃除を行いました。６年生を中心にみんなで協力して頑張りました。冬休み中は、お家の掃除をしましょうね！

☆食に関する指導☆

１２月１０日（火）、秋田南中学校栄養教諭　　先生から３年生に、「食に関する指導」をしていただきました。普段の給食の写真を見ながら、どのような食材が入っているのか、その食材にはどのような力があるのかを教えてもらい、なぜ色々な食べ物を食べた方がよいのかをみんなで考えました。

＊保護者のみなさまへ＊

「冬休み健康調査」は、冬休み中のお子様の健康状態を把握するためのものです。必要事項を記入しましたら、１月１４日（火）に担任の先生に提出するようお願いします。冬休み明けも、皆様と連携を図りながら、心身ともに健康な子どもたちの成長に向けて支援していきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いします。


冬休み健康調査